



6月の臨時休館日・イベント案内など

臨時休館日

6月の臨時休館日はございません。

栄養について

- ・ ミニ講座 (予約不要・無料) 9日(火), 23日(火) 14:00~14:05
- ・ カウンセリング (要予約) 25日(木) 14:00~, 15:00~

教室プログラム代行案内(5/20現在)

- 2日(火) 午前 田中インストラクター ⇒ 常勤
- 5日(金) 午後 宮崎インストラクター ⇒ 橋本インストラクター

スタッフのつぶやき：桐生 智子

この春から非常勤スタッフとして加わりました、桐生智子と申します。  
 学生時代は新体操競技に打ち込んでおりました。観るスポーツとしては大相撲と、地元・アルビレックス新潟を応援しています。是非色々教えて下さい！  
 不慣れな点多々あるかと思いますが、皆様のトレーニングが充実した時間になるようお手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

腹筋・背筋・お尻の筋肉などを意識しながら実施してみましょう！雨の日でも自宅で体を動かしてみましょう！

- 方法**
- ・ 四つ這いになる。
  - ・ 対角の手足(膝)を床面から少し離す。【写真1】
  - ・ 余裕があれば、浮かせた手足をまっすぐに伸ばす。【写真2】(応用編)

**回数** 左右10~30秒を1~3セット

腹筋を意識して取り組みましょう！



フォローをお願いいたします！

